



MENTE SANA. CEREBRO SANO.

La depresión es una afección de salud común que afecta cómo se siente, piensa y maneja la vida diaria. Es más que simplemente sentirse triste o estresado durante un corto período de tiempo. La depresión puede dificultar disfrutar de las actividades cotidianas, rendir bien en el trabajo o la escuela y mantenerse conectado con la familia y los amigos. Con el tiempo, la depresión no tratada también puede afectar la salud de su cerebro. Puede aumentar su riesgo de tener problemas de memoria, dificultad para pensar con claridad y confusión. Es importante prestar atención a sus sentimientos. Recibir ayuda para la depresión puede ayudarlo a sentirse mejor y también puede proteger la salud de su cerebro en el futuro.

Es menos probable que se deprima si normalmente:

- Realiza actividad física la mayoría de los días de la semana. Algo de actividad física es mejor que ninguna.
- Consuma una dieta saludable y nutritiva, llena de alimentos que disfrute.
- Intente dormir entre 7 y 9 horas cada noche.
- Manténgase conectado con familiares y amigos.
- Participe en actividades que disfrutes.
- Dígle a sus amigos, familiares y proveedor de atención médica si está experimentando síntomas de depresión.

Hay diferentes maneras de tratar la depresión, así que pregúntele a su proveedor de atención médica cuál podría ser la mejor para usted. Si se siente abrumado o en crisis, llame o envíe un mensaje de texto al **988** para comunicarse con la **Línea de Ayuda para Suicidio y Crisis**. Hay ayuda disponible.

Para obtener más información

Acerca de la depresión

- **Centros para el Control y Prevención de Enfermedades – Depresión y envejecimiento**
<https://www.cdc.gov/healthy-aging/about/depression-aging.html>
- **Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias – Depresión**
<https://www.samhsa.gov/mental-health/what-is-mental-health/conditions/depression>
- **Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales – Depresión**
<https://www.nami.org/about-mental-illness/mental-health-conditions/depression/>

Acerca del envejecimiento saludable

- **Programas de Envejecimiento Saludable de la Asociación Nacional de Directores de Enfermedades Crónicas**
<https://www.chronicdisease.org/HealthyAging>
- **Iniciativa para un Cerebro Saludable de los CDC**
<https://www.cdc.gov/alzheimers-dementia/>
- **Alzheimer's Association**
<https://www.alz.org/>



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**

Promoting Health. Preventing Disease.

El proyecto Integrating Brain Health Messaging in Chronic Disease Programs and Facilitating Collaboration Among BOLD Public Health Programs cuenta con el apoyo de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de EE. UU. como parte de una subvención de asistencia financiera por un total de \$1,000,000, financiada al 100 por ciento por CDC/HHS. Los contenidos pertenecen al autor(es) y no representan necesariamente los puntos de vista oficiales ni el respaldo de los CDC/HHS o del gobierno de los EE. UU.

